

【検査内容】

全員 → 問診、身体測定、血圧測定、尿検査、内科診察、血液検査、腹囲測定
※空腹時の血糖・中性脂肪検査をしますので、必ず**空腹の状態**で受診してください。
「空腹の状態」とは、水以外の飲食物を10時間以上摂取していない状態です。

医師が必要と判断した場合 → 心電図検査、眼底検査

人間ドック → みどり健診の検査項目やがん検診(胃、大腸など)のほか受診機関によりオプションで追加できる検査項目が異なります。
申込時に確認してください。

みどり健診を受けた後は 特定保健指導

「特定保健指導」とは、血管に悪さをする内臓脂肪がたまり過ぎており、血管にダメージを受け始めていると推定される人を対象に、3か月程度保健師等と一緒に生活習慣の改善に取り組むものです。

① 余分な内臓脂肪が
たまっているか

□ 腹囲
男性 85cm 以上 または
女性 90cm 以上

□ BMI
25.0 以上



② 血管にダメージを受けやすい状態か

□ 血糖値
空腹時血糖 100mg/dl 以上 または
HbA1c 5.6% 以上

□ 脂質
空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上 または
随時 175mg/dl 以上
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

□ 血圧
収縮時血圧 130mmHg 以上 または
拡張時血圧 85mmHg 以上

①と②の両方に該当する人は**血管が傷つきやすい状態**です

このまま長期間放置すると脳血管疾患や心臓病、人工透析など、健康を脅かす可能性があります。「元気だし、なんともない」という今のタイミングで、食事や運動など改善しませんか。医師や保健師、管理栄養士など専門家と一緒に、生活習慣の改善にチャレンジしましょう。

みどり市では、みなさんの健康づくりを応援しています。
健診の結果で気になることがありましたら、遠慮なくご相談ください。

またみどり健診の結果により、受診のお勧めや生活習慣の改善、ダイエットをサポートする特定保健指導を案内いたします。自覚症状が出ないうちにご利用ください。



令和6年度 みどり健診のお知らせ

65～74歳国保

【特定健康診査】

みどり健診とは？

40歳以上の人は加入している保険証の発行元の補助により、年に一度、特定健康診査を受けることができます。

みどり市では『みどり市国民健康保険証』をお持ちの方に、「みどり健診」の愛称で特定健康診査を実施しています。「みどり健診」では糖尿病、高血圧、心臓病、腎臓病などの生活習慣病の兆候やリスクを調べます。

毎年、健診を受け検査値を比べることで、変化が分かり生活習慣改善のヒントとなります。

定期的に医療機関で受診されている方も対象ですので、かかりつけ医にご相談ください。健診結果をかかりつけ医と共有し、健康づくりに活用してください。

対象者 みどり市国保加入者（昭和24年6月1日～昭和35年3月31日生）

持ち物 ○ 特定健康診査受診券
○ みどり市国民健康保険証
○ まとめてうける場合、がん検診 受診シール（青色封筒で郵送しています）

受診方法 どちらか選んで受診してください。

- ① 個別健診
- ② 人間ドック

受診までの流れ

① 個別健診

医療機関を選ぶ
(中面の一覧よりお選びください)

医療機関に電話で予約する

受診する
(詳細は中面①をご覧ください)

② 人間ドック

各庁舎担当窓口で申請する

医療機関に電話で予約する

受診する
(詳細は中面②をご覧ください)

お問合せ先

【国民健康保険、人間ドック申込】
市民課 国保年金係
☎0277-76-0972

【健診内容、がん検診、受診券】
健康管理課
☎0277-72-2211

①個別健診 要予約

料金 無料

実施期間 令和6年6月1日(土)～12月28日(土)

- 受け方
- (1)右記の登録保険医療機関から受診する**医療機関を選び**、**電話予約**する。
服用している薬があれば、健診時の飲み方を確認する。
 - (2)受診券裏面の**質問票を記入**する。
 - (3)前日は夕食を早めに済ませ、夕食以降に水以外の飲食をしない。
 - (4)当日は水以外の飲食をせず、**受診券と保険証**、がん検診等を希望する場合は**受診シール**を持って行く。
 - (5)後日、健診結果を受診した医療機関に聞きに行く。

同時に受けられる検診 ※対象となる検診は「受診シール」に打ち出されています。
●大腸がん検診 ●前立腺がん検診 ●胃がんリスク検診

②人間ドック 要申込

費用一部助成

人間ドックの助成を受ける場合には、お申込みが必要です。
対象や実施期間等詳細は「広報4月号」をご覧ください。

申込・問合せ先は 市民課（笠懸庁舎） 0277-76-0972
大間々市民生活課 0277-76-1846
東市民生活課 0277-76-0984



【ご確認ください】

- 健診結果は受診者本人に通知するほか、みどり市でも結果を保存し、必要に応じて保健指導などに活用します。
- 健診結果の一部を匿名化した上で国へ報告しますので、ご了承ください。
- 転職や家族の扶養になるなど、みどり市国民健康保険の**資格がなくなったとき**は、この受診券は**使用できません**。
また、健診受診日以前に**さかのぼって国保を離脱**した場合、**健診費用が全額自己負担**となることもありますので、ご注意ください。
- 『みどり健診』は**年に1回のみ**です。個別健診、人間ドックを**重複して受診**した場合、2回目の**健診費用が全額自己負担**となりますので、ご注意ください。
- 事業所などに勤めている人は、事業主などが実施する健診を受診していただくので、この健診を受診する必要はありません。

個別健診 登録保険医療機関一覧表 市外局番(0277)

医療機関名	T E L	医療機関名	T E L	医療機関名	T E L
会田医院	72-1282	こんどう整形外科リハビリテーション科医院	44-5066	ふじう医院	54-3851
アイダ痛みのクリニック	30-7077	斉藤医院	72-1230	藤江醫院	22-7777
アウルこどもクリニック	70-2112	さいとう内科クリニック	47-7770	藤田小児科医院	52-8289
阿部医院	53-5411	さかいのクリニック	44-8557	星野クリニック	44-1125
安部クリニック	45-0794	坂本内科医院	44-8989	細井内科医院	44-3818
雨宮内科医院	44-7753	さくらクリニック	46-3739	前川内科医院	53-4114
五十嵐内科医院	22-7043	志鳥クリニック	76-9998	前原内科医院	22-2417
石川整形外科医院	22-8611	篠原クリニック	52-6750	松井内科医院	70-7610
石川内科クリニック	47-3014	しむらクリニック	52-5253	まろ医院	44-6031
いずみ内科	20-8080	下山医院分院	74-3320	水谷胃腸科外科医院	45-2525
稲葉医院	72-1655	下山内科医院	74-3322	水沼診療所	46-9229
岩下病院	22-0151	小児科 小川醫院	44-6008	みどり市国民健康保険診療所	76-2135
大澤医院	52-3312	城田クリニック	22-7211	みどり病院	76-1110
小保方医院	72-2505	新宿医院	44-5930	三丸医院	22-3419
おりひめ医院	47-1248	須永医院	73-5811	みやざわ整形外科	53-1188
金沢医院	52-0898	関田内科クリニック	54-2511	宮原内科医院	52-7066
かぶらぎ内科クリニック	70-7575	赤南診療所	74-8344	村岡醫院	45-2888
関内科医院	73-2022	高木病院	53-7711	森田クリニック	54-8340
菊地医院	45-2883	たかのす診療所	65-9229	森の診療所	47-8118
岸病院	54-8949	武井内科医院	53-6060	矢部クリニック	45-3711
北川内科クリニック	44-7706	田中医院	54-5012	山口クリニック	54-4153
きたむらクリニック	30-7577	寺田内科小児科医院	77-1100	山崎医院	44-4925
木村クリニック	44-7781	永田医院	22-5122	大和病院	45-1551
桐生クリニック	54-1350	日新病院	30-3660	療育センターきぼう	73-2605
くりた医院	70-7800	萩原医院	72-1025	両毛整肢療護園	54-1182
クリニック樹	30-8808	はせがわ循環器内科クリニック	44-9041	わたらせりパーサイドクリニック	53-3166
群馬中央医療生活協同組合 桐生協立診療所	53-3911	花輪診療所	97-2009	※眼底検査のみ	
恵愛堂クリニック	74-2311	林内科医院	45-2072	※あいおい眼科医院	54-5350
恵愛堂病院	73-2211	ひきた小児科クリニック	44-3040	※川島眼科医院	45-2242
小暮医院	52-6608	藤井医院	32-0666	※北川眼科医院	44-1010
小島内科医院	44-8919	藤井クリニック	20-3055	※袖野眼科医院	44-4814
木の実クリニック	46-6373	藤井内科医院	44-8897	※みなみ眼科	43-3180